



Salteado de lentejas



Tiempo de preparación: 20 minutos



Raciones: 2

INGREDIENTES

- 1 bote de lentejas
- 1 trozo de calabaza
- 1 puerro
- ½ calabacín
- Tomillo
- 1 vaso de caldo de verduras

Para la salsa

- 2-3 cucharadas de yogur vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de jugo de limón

PREPARACIÓN

1. Corta las verduras y lleva a una sartén hasta que cocinen.
2. Añade las lentejas previamente lavados, las especias y el caldo. Deja cocinar 5-10 minutos.
3. Para la salsa ralla el ajo y mezcla con el resto de ingredientes.
4. Sirve las lentejas con la salsa por encima.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas